

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка—детский сад
«Аленький цветочек»

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ ЦРР –

детским садом «Аленький цветочек»

Л.И.Бабич

приказ от 29.03.2024 №41



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10–ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5 до 3–х ЛЕТ
(СЕЗОН: ЗИМА–ВЕСНА)

РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ: 10,5 ЧАСОВ

(Экспертное заключение ФЛ ФБУЗ «ЦГ и Э в Ростовской области» в г.Волгодонске № 04.2–06/10044 от 25.12.2023г.; разделы II, V, VIII СанПиН 2.3/2.4.3590–20)

Меню разработано в соответствии с:

- Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и Т.В.Тутельяна, М. «Дели принт», 2011;
- Сборником рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4 классов в общеобразовательных организациях, Роспотребнадзор, 2022

Наименование блюд	Масс а пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
1 день																		
автрак																		
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,41	13,42	10,1	0,04	0,54	17,85	0,02	0,13	113,7	91,8	14,6	15,6	1,86	23,83	0,27
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	0	0,05	0,15	0,01
4-23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,57	0	0,15	129	117	30,6	10,8	2,1	34,2	0,98
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	365	10,7	10,55	39,3	204	0,13	1,15	55,9	0,09	0,285	250,8	236,4	55,1	27,4	5,51	101	1,86
завтрак																		
Пром	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	9	2	20	0,1
бед																		
4-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	150	3,7	4,35	8,45	87,8	0,03	4,81	77,4	0	0,03	19,2	30,3	11,55	11,55	0,95	15,45	0,37
4-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18,6	4,65	13,2	169,3	0,11	7,72	24,53	0,06	0,1	18,75	162	75,8	594	15,53	125,3	1,73
4-16з	Винегрет овощной	40	0,4	3,53	2,73	44,73	0,01	1,51	48,6	0	0,01	8	14	6,46	85,33	0,09	8	0,27
4-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0,07
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	540	26,7	13,1	60,8	469	0,24	14,05	161,8	0,06	0,14	96,75	271,9	116,1	914,8	19,22	249,3	4,04
лудник																		
4-1о	Омлет натуральный	130	11	15,6	2,86	195,4	0,05	0,26	158,6	1,89	0,35	95,33	176	14,73	156	22,62	54,6	1,82
4-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,87	20,1	0	0,03	0,23	0	0,01	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0,6
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	0,3	8	2,2
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
	Итого	400	13,15	16,2	27,23	309,5	0,11	10,3	159	1,89	0,39	119,3	210	33,2	465	23,9	91,1	5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,35	42,35	131,5	1033	0,51	26,2	399	2,1	0,99	587	813	218	1888	50,6	461,4	11

2 день

Завтрак

Наименование блюд	Масса порции	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энергетическая ценность ккал	В1 мг	С мг	А рет. экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
54-9к Каша вязкая молочная овсяная	150	6,45	8,5	25,75	204,7	0,17	0,39	30,17	0,10	0,13	0,39	175	47,5	205,8	38,3	10,92	46,7	1,42
53-19з Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-1з Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
4-21гн Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
Итого	371	15,31	18,04	51,64	430,9	0,27	1,07	91,67	0,76	0,335	216,7	364,6	91,2	436,3	50,1	15,87	123,9	3,17

Завтрак

Пром Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1

Обед

16411-27з Морковь отварная дольками	30	0,4	1	2,05	18,8	0,015	0,65	396,5	0,02	0,02	8	16	11	54,5	1,65	0,045	18	0,2
4-18с Свекольник со сметаной	150	1,35	3,22	8,03	66,23	0,04	4,38	45	0	0,03	18,9	35,55	15,75	255	13,2	0,33	18,75	0,75
4-8м Тефтели из говядины паровые	60	8,25	7,13	5,03	117	0,04	0,79	4,9	0,023	0,05	11,03	84	11,03	149,3	11,03	0,53	34	1,2
54-9г Рагу из овощей	110	2,05	5,42	10	97,8	0,05	8,95	226,6	0,01	0,06	41,07	51,33	21,27	314,6	19,8	0,41	30,07	0,73
20хн Кисель из свежих фруктов	150	0,3	0,08	10,8	44,8	0,01	9	1,8	0	0,01	12,75	10,5	4,3	62,03	0,75	0,16	6,38	0,11
Пром Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
Итого	550	16	17,41	57,54	451	0,23	23,8	675	0,053	0,17	105	260	84,05	924	48,1	4,13	207,7	4,6

Обедник

54-6г Сырники	130	25,5	7,45	26,9	276,5	0,052	0,97	37,35	0,12	0,26	178,5	247,9	26,9	137,8	22,53	32,6	44,2	0,73
Пром Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
Итого	400	28,55	8,22	66,4	460,5	0,17	71	49,35	0,12	0,32	226	296	59,2	700	25,2	33,9	72,8	3,8
Итого за день		62,7	46,17	180	1393	0,7	96,6	838	1	1	668	1015	248	2206	132,4	56	424,4	11,7

3 день

	Наименование блюд	Масс а пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная яичная	150	5,5	7	25,5	187	0,09	0,43	31,17	0,1	0,13	117,8	166,7	25	158,3	37,5	12,6	46,66	0,67
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
4-23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,36	0,04	0,61	15,6	0	0,15	128,7	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	365	12,06	14,14	51,4	381	0,18	1,04	69,27	0,17	0,29	254,6	311,3	65,5	381	49,3	16,25	123,8	2,28
завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																			
54-13з	Салат из свежеслы отварной	30	0,4	1,35	2,3	22,8	0,01	1,14	0,34	0	0,01	9,5	11	5,5	68	6	0,18	5,5	0,35
54-5с	Суп из овощей с фри- кадельками мясными	150	6,5	4,57	10,5	108,8	0,075	5,6	76,8	0,03	0,07	13,05	69	19,35	364,5	19,5	0,53	36,8	1,05
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	60	8,6	1,54	5,14	68,6	0,05	0,09	12	0,19	0,06	21,6	113,4	24,6	180,9	82,8	8,3	339,6	0,54
54-6г	Рис отварной	110	2,71	3,52	26,76	149,2	0,022	0	13,5	0,066	0,022	5,06	53,53	17,6	34,2	15,4	5,31	19,8	0,37
4-32хн	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	550	21,93	11,65	73,8	486,9	0,24	8	103,5	0,29	0,17	106	312,2	90	805,7	126	17,05	526,2	4,12
Голдник																			
4-17м	Запеканка картофель-ная с печеню	130	14,9	7,15	20,86	208	0,25	19,76	3693	0,14	1,35	26	264	35,8	698	36,4	27	207,4	5,4
4-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,9	20,1	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	400	17,05	7,8	45,3	322	0,31	30	3693	0,14	1,4	50	298	54,3	1007	39,1	28,3	244	8,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,84	36,1	175	1241	0,76	40	3887	0,65	2,03	531	1017	224	2340	223,4	63,6	914	15,1

4 день

Наименование блюд	Масс а пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																		
54-6к	150	6,23	7,65	28,2	206,2	0,14	0,41	31,2	0,1	0,11	95,25	140	36,75	162	39	2,33	26,25	1
54-2гн	180	0,18	0	5,9	24,12	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
53-19з	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-1з	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
Пром	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
Итого	371	11,13	13,95	48,65	366,1	0,2	0,51	77,33	0,26	0,173	185,9	218	52,7	210	40	5,2	69,2	2,3
Завтрак																		
Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																		
54-29з	30	0,4	1,15	3,5	26,15	0,015	0,63	383	0,04	0,02	9,5	16,5	11,5	59	186	0,06	19,5	0,24
54-6с	150	3,46	2,47	8,55	70,13	0,04	2,78	76,05	0,04	0,03	7,8	27	9,6	166,5	7,65	0,71	15,9	0,4
54-3м	60	5,04	4,6	3,84	77	0,02	6,6	5,47	0,024	0,045	19,2	55,2	11,4	162,8	10,2	0,53	21,75	0,83
54-11г	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
4-33хн	150	0,15	0	6	24,75	0,008	3,96	0,8	0	0,008	5,02	3,3	1,9	27	0,3	0,08	2,77	0,06
Пром	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
Итого	550	15,02	12,58	58,07	406,83	0,242	21,45	482,8	0,174	0,187	83,42	226	75,66	962,6	226,4	4,61	192	3,9
Обедник																		
54-7г	130	9,8	4,6	11,53	126,4	0,07	0,07	27,65	0,23	0,11	60	117	20,8	73,32	15,6	11,87	20,8	0,74
Пром	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
Итого	400	12,85	5,37	51	310,4	0,19	70,07	39,65	0,23	0,17	107,6	165	53,1	635	18,3	13,2	49,4	3,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,8	34,4	162	1134	0,66	92,7	622	0,71	0,7	497	704	195,5	1953	294	25	331	10,1

5 день

Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
завтрак																		
4-16к	150	3,75	4,35	18,1	126,7	0,05	0,42	20,42	0,053	0,09	87	93	20,25	117,8	37,5	3,1	23,33	0,4
3-19з	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
4-21гн	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
Итого	365	10,31	11,5	44	320,6	0,136	1,03	58,5	0,123	0,245	224,1	237,6	60,75	340,5	49,3	6,75	100,5	2,01
завтрак																		
	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
пол																		
4-24з	30	0,45	1,4	2,22	23,4	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,10	3,05	0,21
4-20с	150	6,3	1,95	10,95	86,55	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	109	32,55	457	61,5	4,73	253,6	0,9
4-18м	60	10,05	8,6	4	142	0,13	7,46	2836	0,02	1	23,25	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,45
4-9г	110	2,05	5,42	10	97,8	0,05	8,95	226,6	0,01	0,06	41,07	51,33	21,27	314,6	19,8	0,41	30,07	0,73
4-1хн	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Пром	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
Итого	550	22,83	17,93	63,65	517	0,37	26,6	3166	0,13	1,145	148,1	400,8	91,62	1112	131,5	27,6	519,2	6,96
ужин																		
4-2о	130	8,5	9,3	4,16	133	0,06	1,3	107,5	1,21	0,27	86,7	142,1	16,5	145,6	28,6	15,25	39	1,34
4-гн	150	1,2	0,82	6,52	38,2	0,008	0,22	5,18	0	0,05	42,75	34,5	7,42	60,8	3,38	0,68	7,5	0,6
Пром	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
Итого	400	11,7	10,72	30,2	265,2	0,13	11,52	113	1,21	0,35	150	205	39,5	500	34,7	17,23	83	4,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,64	42,65	142	1154	0,67	40	3360	1,51	1,91	642,2	938,4	206	2098	224,3	53,6	723	13,6

6 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
4-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,3	0,04	0,46	20	0,04	0,12	111,8	100,8	21	127,5	38,33	4,66	29,3	0,32
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
4-23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,57	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	0,98
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	371	12,9	13,64	47,4	364,5	0,14	1,1	81,5	0,2	0,33	328,1	290,4	64,7	358	50,1	9,6	106,5	2
Завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Обед																			
54-15з	Икра свекольная	30	0,46	1,4	2,22	23,4	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,11	3,05	0,21
54-8с	Суп гороховый	150	6,3	1,95	10,95	86,55	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	108,9	32,55	457	61,5	4,72	253,7	0,9
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	60	10,05	8,6	3,97	142	0,13	7,46	2836	0,017	1	23,24	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,44
54-11г	Картофельное пюре	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
4-32хн	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	550	23,37	16,36	63,3	503	0,4	26,3	2947	0,19	1,18	140	392	87,4	1276	133	27,7	515,6	6,5
Ужин																			
54-2г	Запеканка из творога с морковью	130	11,2	7,97	22,8	216,6	0,07	1,84	1017,5	0,2	0,2	121,3	173,3	43,33	234,8	24,27	15,6	81	1,2
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
	Итого	400	14,25	8,74	62,3	400,6	0,19	71,84	1030	0,2	0,26	169	221	75,63	797	27	17	110	4,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,32	41,24	177,2	1319	0,76	100	4080	0,64	1,94	757	998	242	2577	219	56,3	752	13

7 день

Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Каша жидкая молочная гречневая	150	5,32	4,35	20	140,5	0,11	0,37	18	0,04	0,15	84	131,3	58,5	177,8	37,5	2,73	21	1,76
Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
Итого	365	11,9	11,5	46	334,4	0,2	1	56,1	0,11	0,31	221,1	276	99	400,5	49,3	6,4	98,2	3,4

завтрак

Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1

ед

Икра морковная	30	0,6	2,1	3	34	0,015	1,62	280	0	0,015	9	18,5	11,5	92	5,5	0,1	14	0,33
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,53	3,75	7,6	82,8	0,023	5,1	101,3	0	0,03	25,2	32	14,4	198,8	12,9	0,3	17	0,67
Котлета рыбная любительская (минтай)	60	7,74	2,4	3,7	67,5	0,05	0,56	177	0,28	0,075	30,6	113,4	26,4	190	73,2	8,2	296,4	0,63
Макаронные отварные	110	4	4	24,04	144,7	0,04	0	13,53	0,076	0,025	8,8	30	5,3	39,43	15,4	0,042	8,8	0,53
Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Хлеб ржанопшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
Итого	550	20,2	12,8	77,4	507,3	0,22	7,3	583,1	0,36	0,15	122,6	240,6	75,7	559	109	11,1	407,5	3,2

дinner

Омлет с морковью	130	9,62	13	4,5	174,2	0,06	0,9	535,6	1,6	0,31	87,5	163,8	23,4	186,3	32	19,1	64,13	1,73
Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
Итого	400	12,7	13,77	44	358,2	0,18	70,9	547,6	1,6	0,37	135	211,7	55,7	748	34,7	20,4	100,6	4,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,6	40,57	172	1251	0,63	80	1209	2,12	1	599	823	244	1853	202	40	626,3	11,5

8 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
завтрак																			
4-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,1	4,35	24,1	156,3	0,09	0,4	20	0,05	0,12	93	132	24,75	149,3	36,75	20	15	1,33
3-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0		0	0,05	0,15	0,01
3-4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
4-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6	25,11	0	1,04	0,34	0	0,009	6,3	7,65	4,14	27,2	0	0,018	0,63	0,7
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	371	10,1	10,7	44,7	317,2	0,15	1,5	66,2	0,2	0,18	187	212,3	42	209	37,8	23	58,6	2,7
завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
завтрак																			
4-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,35	2,3	22,8	0,01	1,14	0,34	0	0,01	9,5	11	5,5	68	6	0,18	5,5	0,35
4-12с	Суп из рыбных консервов (горбуша)	150	5,92	2,9	9,33	88,13	0,05	4,38	130,9	2,62	0,06	50,25	81,8	26	282,8	24	9	126,8	0,68
4-25м	Курица тушеная с морковью	60	8,5	3,45	2,63	75,75	0,02	0,78	171,8	0,015	0,03	13,8	67,5	33	125,3	21	7,35	57	0,6
4-11г	Картофельное пюре	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
32хн	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21
завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	550	21,3	12,1	60,5	438	0,25	15	321,4	2,7	0,19	157,2	268,4	104	1043	74	20	316,2	3,6
завтрак																			
завтрак	Сырники	130	25,5	7,45	26,9	276,5	0,05	0,24	37,35	0,12	0,26	178,5	247,9	26,9	137,9	22,53	32,6	44,2	0,73
завтрак	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,03	0,92	15	0,045	0,2	180	135	21	219,2	13,5	1,5	30	0,17
завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
завтрак	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	400	31,85	11,8	53,6	451,5	0,14	11,16	52,35	0,17	0,49	379	411	63,5	651	38,73	35,4	111	3,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66	37,1	163	1258	0,57	28	462	3,12	1,03	843	987	223,5	2049	160	80,4	506	9,9

9 день

Наименование блюда	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
завтрак																		
54-16к Каша Дружба	150	3,75	4,35	18,1	126,7	0,05	0,42	20,42	0,05	0,09	87	93	20,25	117,8	37,5	3,1	23,33	0,4
53-19з Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-21гн Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
Итого	365	10,3	11,5	44	320,6	0,14	1	58,5	0,12	0,25	224,1	237,6	60,8	340,5	49,3	6,8	100,5	2
завтрак																		
Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
обед																		
54-16з Винеграет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55	0,005	1,13	36,45	0	0,005	6	10,5	4,85	64	3,95	0,07	6	0,2
54-5с Суп из овощей с фрикадельками	150	6,48	4,56	10,43	108,8	0,07	5,63	76,8	0,03	0,07	13,05	69	19,35	364,5	19,35	0,52	36,8	1,05
54-12м Плов с курицей	170	23,2	6,9	28,2	267,4	0,07	2	125	0	0,07	17	199	91,8	325,5	34	23,4	143,6	1,72
54-33хн Напиток апельсиновый	150	0,15	0	6	24,75	0,008	3,96	0,8	0	0,008	5,02	3,3	1,9	27	0,3	0,08	2,77	0,06
Пром Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
Итого	550	34,1	14,6	70,9	552	0,23	12,7	239,1	0,03	0,153	52,6	325,3	134,4	820	59,3	26,6	260,5	4
ужин																		
54-1о Омлет натуральный	130	11	15,6	2,86	195,4	0,05	0,26	158,6	1,89	0,35	95,33	176	14,73	156	0,87	22,62	54,6	1,82
Пром Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
Итого	400	14,05	16,37	42,36	379,4	0,17	70,26	170,6	1,89	0,41	143	224	47	718	3,57	23,9	83,2	4,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,25	45	161,5	1303	0,57	84,66	490	2,1	0,98	540	882	256	2024	121,2	59,3	464	11

10

10 день

Наименование блюда	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Угле воды мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																		
2-4к Каша жидкая молочная	150	6,23	7,6	28,2	206,3	0,14	0,41	31,2	0,1	0,11	107,3	139,5	36,8	162	39	2,33	26,25	1
2-4г Чай с сахаром	180	0,18	0	5,9	24,12	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
2-4г Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
4-1з Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
4-1г Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
Итого	371	11,1	13,9	48,7	366,2	0,2	0,51	77,3	0,26	0,17	198	217,5	52,7	210	40	5,2	69,2	2,3
Обед																		
Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Итого	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
Ужин																		
2-4з Икра кабачковая	30	0,45	1,4	2,22	23,4	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,10	3,05	0,21
2-20с Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	6,3	1,95	10,95	86,55	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	109	32,55	457	61,5	4,73	253,6	0,9
2-18м Печень говяжья по строгоновски	60	10,05	8,6	4	142	0,13	7,46	2836	0,02	1	23,25	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,45
4-4г Каша гречневая рассыпчатая	110	6,1	4,62	26,4	171,4	0,15	0	14,1	0,066	0,09	11	132,7	88	160,6	16,13	2,6	11,73	3
4-1хн Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
4-1гн Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
4-1гн Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
Итого	550	27,3	17,1	82,6	601,6	0,48	17,6	2954	0,19	1,2	116,3	463,2	154,2	909	128	29,6	472	8,6
Второй завтрак																		
4-4о Омлет с сыром	130	16,46	22	2,6	273,8	0,32	0,26	192,4	2,04	0,4	311	288,6	22,53	165,5	33,8	24,61	50,26	1,93
4-4г Чай с молоком	150	1,2	0,82	6,52	38,2	0,008	0,22	5,18	0	0,05	42,75	34,5	7,42	60,8	3,38	0,68	7,5	0,6
4-1гн Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
4-1гн Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
Итого	400	19,66	23,42	28,62	406	0,4	10,5	197,5	2,04	0,48	374	351	45,6	520	40	26,6	94,3	5,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66	57	164,1	1425	1,11	29,31	3250	2,54	2,02	808	1127	266	1785	217	63,4	656	17,13
Итого за 10 дней																		
Итого за 10 дней		55	48,3	204	1410	0,79	62	1859	1,65	1,36	823	930	232	2077	188,5	54,82	1,38	12,4
Норма		42	47	203	1400	0,8	45	450	10	0,9	800	700	80	400	0,07	0,0015	1,4	10

Прошито, пронумеровано, скреплено
подписью и печатью 11 листов.
Заведующий МБДОУ ЦРР –детским
садом «Аленький цветочек»
Бабич Л.И.

